

## MOU ENTRE FAESDA E ITRA FOI RENOVADO POR MAIS 5 ANOS!



Nos sentimos muito felizes em anunciar que, recentemente, renovamos o MoU (memorandum of understanding) com o ITRA (Institute of Teaching and Research on Ayurveda). Assim, garantimos mais 5 anos de colaboração entre as duas instituições.

O MoU é um acordo de cooperação internacional que visa fomentar a pesquisa, o apoio pedagógico, entre outras ações educacionais.

Devido ao MoU, temos a oportunidade de proporcionar aos nossos alunos aulas extras com professores renomados do Instituto de Pós-graduação do ITRA.

por exemplo, as aulas do Dr. Vaibhav Dadu, que ocorreram nos dias 03 de fevereiro e 10 de março, sobre o assunto filosofia no Ayurveda.

Além do Programa de Apoio Pedagógico, também estão acordadas viagens de estudo à instituição, tradução de materiais didáticos, realização de pesquisas em conjunto, entre outros benefícios.

### Ações preconizadas no MoU

Desde a assinatura do nosso termo de compromisso, colaboramos em diversas ações de extrema importância para o universo do Ayurveda no país. São elas:

- Realizar pesquisas fundamentais, clínicas e comparativas no campo dos sistemas de medicina tradicionais indianos;
- Trabalhar pela popularização do Ayurveda no Brasil;
- Receber especialistas em Ayurveda e enviar estudiosos voluntários para treinamento e ensino em Ayurveda;
- Enviar os alunos para estágio prático específico no ITRA;
- Elaborar material didático e traduzir livros ayurvédicos;
- Estabelecer o tratamento do Centro de Pesquisa para a realização dos estudos indispensáveis à consecução do objetivo acima.

## PROGRAMA DE APOIO PEDAGÓGICO

Uma das ações decorrentes da assinatura do MoU é a oportunidade de promover aulas exclusivas aos nossos alunos com professores indianos do ITRA.

A primeira delas ocorreu no dia 03 de fevereiro, das 10h às 11h, com o docente Vd Vaibhav Dadu, Coordenador do departamento de Kriya Shareera e autor do livro de Padartha Vigyana, que será lançado em breve pela Editora FAESDA. Na oportunidade, o conteúdo abordado foi Padartha Vigyana.

A segunda aula deste programa foi sobre aspectos da filosofia indiana aplicados ao Ayurveda, que ocorreu no dia 10 de março, aula em que nossos alunos compreenderam a importância do estudo da filosofia

para o Ayurveda, e tiveram a oportunidade de sanar várias dúvidas referente ao assunto.

As aulas complementares ocorrerão uma vez ao mês ao longo de 2022, com diferentes professores e conteúdos. Este programa não tem custo adicional, e estará disponível apenas durante o andamento do curso para nossos alunos.



## AULAS PRESENCIAIS | FEVEREIRO DE 2022

O nosso curso de Formação do Profissional de Ayurveda, que tem duração de 3 anos, conta com aulas transmitidas ao vivo ao longo do ano e uma semana de práticas intensivas por ano na nossa sede em Porto Alegre!

Contamos com a presença dos alunos de várias regiões do país, para o desenvolvimento e aprendizado das práticas de Dravyaguna, Bhaisajya Kalpana e Dinacharya.

Entre aulas de introdução da teoria e aulas práticas para a produção de medicamentos, nossos alunos interagiram e se divertiram nesses dias de imersão completa. Confira como foi:



## GUJARAT CAFÉ



Situado dentro da FAESDA, o Gujarat Café foi criado para os alunos e toda a comunidade!

Nosso foco são produtos naturais e seguindo alguns preceitos da alimentação ayurvédica. É um encontro de clássicos brasileiros como pão de queijo, cremes, saladas e toasts com clássicos indianos como lassi e chai - tudo feito de forma clássica e com o mínimo de processamento possível!

A decoração do Gujarat Café contém peças trazidas diretamente de Gujarat, estado do noroeste da Índia. Estas peças são feitas artesanalmente por senhoras que habitam o deserto de Kutch, e revendidas na loja do governo de Gujarat - que visa auxiliar os pequenos artesãos do estado. Além de tornar nosso café mais belo, ainda contribuímos com a economia local deste estado maravilhoso!

Venha nos visitar e conhecer o espaço:  
Rua Eudoro Berlink, 865 - Bairro Auxiliadora | Porto Alegre

## AFINAL, O SISTEMA DE ENSINO DA FAESDA É PRESENCIAL OU ON-LINE?

A nossa história sempre foi baseada no trabalho em várias cidades e estados brasileiros. Assim, construímos nos últimos anos, turmas nos mais diversos locais.

Desta forma, acreditamos que o acesso ao ensino precisa ser acessível, sem fronteiras. Por isso, nosso sistema é híbrido. Ou seja, você pode fazer seu curso de forma remota, tendo apoio de professores em programas para sanar dúvidas e acesso completo às gravações, além de um período de imersão, que ocorre em nossa atual sede, em Porto Alegre - RS.

Quer saber mais sobre nosso sistema de ensino e sobre nossos futuros projetos? Fale conosco e siga nossas redes sociais.

## LUIZ BOTELHO



É formado como terapeuta em Ayurveda pela Escola de Ayurveda, agora FAESDA.

É um entusiasta, apaixonado e estudioso do Ayurveda. Há 8 anos, vem dando cursos de alimentação saudável, funcional e, mais recentemente, com base em princípios de preparos ayurvédicos!

É proprietário do Bistrô Le Rever, em Curitiba. Lá, produz refeições vegetarianas veganas, funcionais, dietas especiais e dietas personalizadas ayurvédicas!

### Saiba mais sobre o projeto:

E-mail: mellobom63@yahoo.com.br

Instagram: @bistolerever

WhatsApp: (41) 9 9901.4456

## RECEITA DE MUFFINS DE CEREJA E PAINÇO

### Ingredientes:

1/3 de xícara de ameixa preta

1 xícara de painço cozido

1 colher de sopa de linhaça dourada moída

1/2 colher de chá de gengibre em pó

1 colher de chá de suco de limão

1/4 de xícara de cerejas desidratadas

1 colher de sopa de grãos crus de painço



### Modo de fazer:

1. Pré aqueça o forno a 200 graus
2. Separe 6 formas de muffins para assar
3. Hidrate as ameixas com 1/3 de água morna e deixe descansar por 15 minutos
4. Após a hidratação, bata tudo num mixer ou liquidificador
5. Acrescente a esta mistura 1/3 do painço cozido e bata. Depois, junte as sementes de linhaça moída, o gengibre em pó e o suco de limão
6. Acrescente os 3/4 de painço cozido restante e as cerejas
7. Deixe descansar por 5 minutos
8. Divida esta mistura nas forminhas em partes iguais
9. Asse por 20 a 25 minutos (dependendo do seu forno), ou até ficarem firmes e dourados

## AFINAL, BEBER ÁGUA DURANTE AS REFEIÇÕES É UM HÁBITO SAUDÁVEL?



### Segundo o que está escrito nos livros tradicionais do Ayurveda, SIM!

Mas é preciso seguir algumas regras para não prejudicar o nosso Agni (digestão). Veja quais são:

- evitar beber água antes das refeições, pois, segundo o Ayurveda, esfriamos e enfraquecemos o Agni;
- a água por ter uma característica fria, fazendo com que vá na direção oposta ao que precisamos para promover a digestão;
- é indicado evitar beber água depois das refeições. Isso afeta as características dos alimentos e torna a digestão mais lenta, fazendo com que nos sintamos mais pesados, preguiçosos e exigindo um gasto excessivo de energia para acender o Agni.

Segundo Ashatanga Hrudayam, capítulo 5, versos 13 e 14, devemos beber água (em temperatura ambiente) entre as refeições e em pequenas quantidades para ajudar a dissolver os alimentos e a matar a sede.

Aqui cabe um parêntese: se você não gosta de beber água, pode beber um chá digestivo (camomila, erva doce etc.) morno, isso vai te ajudar! Experiência própria!

Pessoas que sofrem com má digestão, diarreias, hemorroidas, problemas com o duodeno e afins, serão beneficiadas com este hábito.

Pessoas que precisam tomar remédios antes das refeições: o ideal é ingerir água 20 minutos antes de comer. Caso tenha muita sede, procure ingerir a água pelo menos 1 hora ou mais após se alimentar.

Resumindo, tomar água antes das refeições promoverá inchaço, e fraqueza, tomar água depois das refeições causará obesidade e por fim, tomar água em pequenas quantidades durante as refeições só trará benefícios à sua saúde e bem-estar.

## CONTRATAÇÃO DE NOVOS PROFESSORES NA FAESDA

**Estamos contratando professores para aulas para as seguintes áreas:**

- Moda Sustentável
- Arquitetura Sustentável
- Agricultura Orgânica e Agroecologia
- Nutrição e Culinária Vegana e Vegetariana
- Psicopedagogia
- Saúde Coletiva
- Fitoterapia
- Yoga

**Pré-requisitos:**

- Título de Pós-Graduação Latu ou Stricto Sensu ou Doutorado
- Experiência comprovada na área desejada
- Profissionais residentes em qualquer local

Aulas formato Live/EAD

Contrato: horista

Ficou interessado e se encaixa no perfil? Envie um e-mail para [secretaria@faesda.com.br](mailto:secretaria@faesda.com.br)

## NOSSA ÁREA DO ALUNO ESTÁ DE CARA NOVA!

O ambiente de aprendizagem do aluno da FAESDA está de cara nova e com mais funcionalidades! Acreditamos que o ensino à distância pode sim ser de qualidade. Assim, ter uma área do aluno funcional é fundamental, pois, é por meio dela que o aluno tira suas dúvidas no fórum, assiste às aulas gravadas ou com transmissão ao vivo, faz todas as suas atividades acadêmicas e avaliações, acessa suas aulas via calendário e mais!

Por isso, visando uma melhor experiência, nosso sistema está ainda mais intuitivo, garantindo uma experiência mais agradável aos nossos alunos e professores.



## BIBLIOTECA DA FAESDA

Além de ser um espaço aberto para nossos alunos, visitantes e comunidade interessada, nossa Biblioteca ainda conta com um excelente acervo que abrange diversas áreas relacionadas à medicina integrativa, ciências da saúde, ecologia e sustentabilidade, arte e cultura.

Muitos de nossos títulos vieram diretamente da Índia, reforçando nosso compromisso de ensino fiel aos princípios do Ayurveda.

E mais recentemente, lançamos a Editora FAESDA, um espaço totalmente digital, que irá democratizar o acesso à bibliografia da área, com traduções e publicações de importantes títulos.



As primeiras publicações feitas pela Editora FAESDA são de três livros do Ayurveda, publicados na Índia e traduzidos do inglês para o português.

A tradução e publicação das duas obras garante o acesso a nossos alunos e comunidade na consulta de livros renomados na área do Ayurveda, mantendo a excelência e fidelidade no ensino das técnicas.

O primeiro deles é Ayurveda Principles & Panchakarma Practice, da Dra Mandip, chefe do Departamento de Kayachikitsa da atual ITRA (Instituto de Ensino e Pesquisa de Ayurveda), a antiga Gujarat Ayurved University.

O livro é de suma importância para o universo do Ayurveda e abrange todas as suas 8 especialidades de forma introdutória e clara, sendo referenciado nos clássicos.

Já o segundo é o Padartha Vijnana and History of Ayurveda, do Dr. Vaibhav Dadu, professor do curso de Bacharelado em Medicina Ayurveda e Cirurgia do ITRA (Instituto de Ensino e Pesquisa de Ayurveda). Este livro faz parte da lista de leituras do primeiro ano do curso, dando início ao projeto de traduzir todas as obras da matriz curricular para a língua portuguesa.

Por fim, realizamos recentemente a assinatura do contrato da compra de direitos autorais com o Dr. Pradip Suryawanshi, para a tradução e publicação do livro "Ahara", o terceiro título da Editora FAESDA.

Esta obra apresenta os principais aspectos da alimentação de acordo com os Samhitas - os textos clássicos do Ayurveda. Além disso, a publicação trará um comparativo, exemplificando grupos de alimentos, informações como classificações, regime diário de acordo com a estação, regras de como se alimentar, etc.

Quer saber mais sobre a Editora FAESDA? Siga nossa conta no Instagram: @editorafaesda



## FAESDA EM BREVE COM MATRÍCULAS ABERTAS!

Veja abaixo a lista de cursos que estarão com matrículas abertas em breve por aqui!

### Pós-graduação

- Instrutor de Yoga
- Profissional em Ayurveda
- Agricultura Orgânica
- Arquitetura Sustentável
- Autismo e Método ABBA
- Ayurveda
- Ayurveda para Nutricionistas
- Gestão Humanizada
- Moda Sustentável
- Nutrição Vegetariana e Vegana
- Psicologia Positiva
- Saúde Coletiva

### Formação

- Terapias Integrativas e Complementares

### Extensão

- Instrutor de Yoga
- Profissional em Ayurveda
- Introdução ao Sânscrito
- Introdução ao Ayurveda

### Ficou interessado? Fale conosco:

Rua Eudoro Berlink, 865  
Bairro Auxiliadora, Porto Alegre - RS  
WhatsApp (51) 9 8312.1771  
@faculdadefaesda